常識

胡適題

第一百七十期

（民國十八年六月十八日）

▣每份售洋二分▣

館址（上海南京路二十號）

▣定報價目

每三日出一張本外埠五個月一元全年二元寄費在內國外定報照價加倍郵票代現九五計值

▣廣告價目

每期每格（共計方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

▲名譽　名譽是表明人的學問道德行爲者。他的價值和生命財產相等。或有時比生命財產還要有價值。所以人人都知道保護自己的名譽。但是切不可傷害他人的名譽。因爲他人的名譽。和你一樣的有價值。若只知保護自己的名譽。而不知保護他人的名譽。豈不可恥。故我人須切愼之。

▲踐約　人若已許人之約者。切不可有違誤。或遲到。否則使人費時而失望。若其事關於錢財者。失約之害更甚。旣受損失。而我之信用亦隨之而失。若後再有約。人必不我信矣。

▲禮貌　與人交際決不可無禮貌。否則必流於粗暴。所以言語須謙遜。舉動須恭謹。衣服須整潔。食時切不可匙箸縱橫。米粒狼藉。痰必吐之於盂或巾。所以人若有禮。則安。無禮則危矣。

▲過失　他人有過。吾當從容勸告之。若其不聽。或且非理相加。則亦須恕宥之。而待其自己悔悟。若其久不悔悟。則須遠離之。不與親近。否則自己或亦爲其所同化。若我有過。人勸告我。我當謝而改之。切不可怨他多事。

▲借錢　借他人之銀錢。必須依借時所許之期。如期還之。若借時言定有利息者。必須按期納付。不可遲滯。

▲書信　書信祕密。此爲人人多有之自由。故他人之書信。決不可自由私拆。因爲他人之事。我卽知之。於己亦無益。而對於他人則有害矣。

報恩　凡人受了他人的恩時。總有感激之心。但是積久每易忘之。若人以銀錢物品相贈。切不可妄受。受之。必須致謝．且以相當之物報之。切不可受恩而不思報。否則卽非君子之行也。

▲反省　人之行爲當然有長短。故我人一舉一動。須回想有無失誤。若有。須能自制其善惡。若語中與人有過。而後自知不應。須相人道不是。而自改其過。則反省之效大矣。（周三郎）（丁）

▣康健標準

楊珂

（一）身體各部。平均發展。
（二）脈搏每分鐘六十至七十八次。過快過慢。均爲心病之證。
（三）指甲內呈鮮紅色。若帶青紫。則染肺病或心病矣。
（四）每一分鐘內呼吸。須達十六至二十四次。
（五）胸呼吸與腹呼吸幷用。可養成鼻呼吸之習慣。
（六）短距離之快跑。不致氣喘。
（七）牙齒潔白整齊。
（八）鼻之構造完備。無傷風之患。
（九）行時足尖向前。八字步者。非康健狀態。
（十）大便每日一次。
（十一）胃口極好。消化力甚強。（未蓋章）

▣敬告投稿者

▣歡迎加入

本報由全體仝人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活亦當擇尤發表惟必須遵照下列條件（一）穢褻之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收（三）不切實用之稿件不收，未完之稿件不收（四）來稿宜介紹實用方法與智識，勸導指迷與改良生活，違此不收（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕（六）撰期長遠者另行致酬，（七）未蓋章者作却酬論，

新奇照片

此貨係華人發明製造，每包一角，有無影白照相八張，放在藥水內頃刻現出清晰影像，永久不變，新奇有趣，分有嘜碼先出中外電影演員九套，風景五套，孫中山一套，梅蘭芳一套，（附郵五分）即寄樣包招請外埠經理

▣總批發　上海南京路二十號

華商三和公司

▣臨時急救法

一，吐血善後方　吐血或咳血之後。肺脾兩虛。氣陰未復。可購瓊玉膏三兩。每早晚各服二錢。開水冲服。頗效。

二，疔瘡　生南星末。母丁香末。和猪胆汁敷之。通治各種疔瘡。

三，牙蛀痛　白胡椒敷患處。幷含膏粱酒於口。一二分鐘。或能斷根。

四，筋骨傷　白鞠（釀酒用）和生梔子搗爛。濃茶調敷。頗效

五，吐清水　豆腐若干。（切塊）和黃糖三兩。以生油煎食。甚效。（戊）

▣情人之新禮物

▣化裝香品廉售

不錯。在此繁華之上海。化裝香品確爲日用所必需。瀛藥公司素售法國各種上等化裝香品現爲擴充營業。專理批發。而門市零售各種新奇香品。則託南京路二十號華商三和總公司與北四川路上海大戲院隔壁三和公司第二門市部。開定價特別平民化。異常公道。以利推廣。上等法國香水在一二元者二十餘種。三元上下者則有三十餘種。裝璜尤爲特別。尚有奇香粉。香膏。胭脂香水噴機。生髮水粉盒等新奇用品爲贈送情人之無上禮物

本報燙金硬面報夾出售

本館爲顧全愛讀本報諸君起見。不惜重資。首先創用人造硬皮。精製報夾一種。面上燙成本報頭金字精潔異常。鮮艷奪目。置之案頭。旣大方。又華美與大辭典格式一般與二。全年可得四百餘頁。不致散失本報讀者不可不備一付。每付大洋五角。定戶聲明定單號碼只收成本二角半。（上海南京路二十號攝影畫報常識報合啓）

編輯者言

前期所刊之「多活一天法」。承大常識報館來函。謂該文係抄自該報某期。現將稿金取銷外。並特誌謝該館之告發。近日本館時有接到一種抄襲之作品。編者稍不加意。卽爲朦混。實屬可恨之至。茲特訂有懲戒法二條。請各投稿同志注意是荷

一，取銷酬金。
二，表揭該人姓名。並永不錄用其以後之文稿。

▣四寸已出

本部創製「底片保留袋」幷附印「成績紀錄表」。可作保留與參考之用。實爲攝影同志所必備。計有兩種。大小三寸者可備二寸三寸底片之用。四寸者則合小四寸及大四寸之底片。代價極廉。每百個收成本三角。掛號寄費須另加

本會營業部啓

美術裸體照片

二種

均係攝影並非印刷清晰異常二種有二種不同的妙處賽過活龍活現的裸體美女站在面前現時發行二種每種大洋二角函購寄費在內如欲掛號須另加六分收到後如不滿意可以退還

上海天潼路一七六號長發源號交　東亞美術社

本公司以建設爲宗旨凡事能補助於民生救濟大衆之疾病者無不極力提倡故特設醫藥部經售靈驗藥品並專集名醫數十年有效之靈方製成藥料發行問世俾世人之染有疾病者知所問津而早離病魔焉茲將該藥列後外埠郵費另加

一治癆藥　恩嘉羅波藥產自南非洲係特種植物用化學製成專殺癆菌不治別症曾經英國高等審判廳證明存案同時並經多數名醫及曾服此藥痊愈者到廳證明本埠服愈者亦復不少售價第一期十二元第二期十八元第三期廿四元

一療肺藥　利民生肺癆藥水（三星商標）此藥是何傑吾醫士五十餘年之祕方製成專治肺癆咳嗽吐血等症效驗無比曾經上海著名中醫證明該藥靈驗如神售價每瓶貳元每打貳拾元

一香烟散　此藥係用平和西藥所配製芬芳可口並非香烟之代品亦毫無麻醉性曾經名醫卽試驗稱爲戒除各種香烟良劑能於數日將久癮戒絕無餘每瓶售價五角

一健身丸　此藥係滋補虛損長養精神曾經屢試屢驗百發百中凡血薄氣衰體質弱食不長肌病後虛弱處女血虧等症或遺精夢洩治愈後及戒烟後服之無不立見功效每瓶售價五角

一遺精藥　遺精之結果卽耳聾腿軟頭暈面黃健忘畏熱腰軟肌瘦陽萎等症此藥專治夢遺及滑精服後遺精立止根本復原每盒售價五角

一止癢藥　此藥善能收濕止癢解毒行氣滋養肌膚凡四肢濕氣發癢或趾縫奇癢可將是藥撒在患處立見癢止水乾奏效神速每瓶售價五角

上海南京路二十號電話一九四一九

林孚建業公司醫藥部啓

□新素食三種

暑天要到了，講衛生的都以素食為宜，在下謹以適口素菜製法數種貢獻給各位讀者。不過在下要預先聲明，我的素菜，鷄蛋和乳油是算在內的。

(一)蠶豆鷄蛋　把蠶豆若干煮爛，拌以乳油胡椒，鹽，洋葱等，煎至微黃，加入攪好的鷄蛋白，割成餅形，加蛋黃於其上，至微熟為度。

(二)加喱菜　材料是馬鈴薯十數枚，油炸蠶豆數十粒，生靑豆一湯匙，番茄大者二三枚(小者則五六枚)，先以油和洋葱起鍋，至微黃，加入濕加喱粉一茶匙，乳油一湯羹同炸，至略黃，加水一碗，醋半杯，糖一湯羹，蓋鍋滾三四分鐘之久，將豆等物加入，煮爛為度，再倒入攪好鷄蛋一枚，即可食了。喜辣者可加入辣醬。

(三)蠶豆黃芽菜　熟蠶豆二三十枚，搗爛，加入乳油胡椒末靑鹽少許，另生蛋一枚，去殼攪爛至黃白不分為度，和在豆粉內。再將黃芽菜煮爛，傾入豆粉內至熟為度。(泳)

□懷孕和生產時的衛生

楊珂

娃娃的康健，大半要靠着他的母親。所以婦女在懷孕和生產的時候，應當好好的料理自己的身體。

懷孕的時候，當常常運動。但不辛苦過度。當多喝滾水。不可拿很重的東西。不可在高低不平的道上坐車。凡要用力或拚氣的事情。都不可行。衣服要寬大。腰裏更要解鬆。有人想懷孕的時候。用一根帶子把腰束緊。就可生一個兒子。這實在太愚拙了。並沒有這樣的事。胎兒的男女。在母親沒有曉得受孕以先。已經定了。生產是一件正當的事。應當快樂。不要憂慮。不可用無醫生智識的人接生。若生接得不好。便有接死的。所以頂好是上靠得住的醫院去生產。或去請一位有經驗的醫生或看護。娃娃生後等抱下來。頂少要等兩點鐘。母親在懷孕和喂奶的時候，要吃的東西。每日當吃菜蔬，大米，粉食等。鷄蛋也要常吃。孩子一生下來。母親當補養。有人在作月子的時候。吃得很少。這是於母親和孩子二人。都有害的。

□衛生常識

楊珂

▲個人衛生　各人的身體。必須康健。才能做事。所以人人都當學習得康健的法子。康健的法子很多。現寫幾條在下。第一要清潔。解手以後。要洗手。做飯以前。也要洗手。不要用別人的手巾。恐怕傳染眼疾。或皮膚病。頂好每禮拜洗澡一次。若是沒有澡盆。可先將胰子水擦在身上。然後用水沖洗。洗澡要用清水。不要用別人洗過的水。恐怕別人的皮膚或眼有病。第二要吃養生的東西。菓蔬。饅頭。大米。這類的東西。每日要吃。白菜。菠菜。豆腐。豆類。都是很養生的東西。食物都當燒熟。乘熱就吃。不可使蒼蠅停在食物上。污水撒過的東西。不要吃。滾水是清潔的。凡有灰沙或蒼蠅的東西。都要格外煮熟。第三要早睡早起。呼吸新鮮的空氣。每日要體操。深呼吸。這樣做去。就可使精神飽滿。

▲家庭衛生　清潔是一家裏頂要緊的事。許多疾病都是從齷齪來的。衣服。器具。房舍。每日要收理清潔。揩桌椅和門窗的時候。要用濕布。掃地要先噴水在地上。預防灰塵飛散。要除滅蒼蠅。因為他們能傳染許多疾病。臭水桶。尿桶。都要蓋好。不可讓兒童在道旁或別地方大便。須要吩咐他上茅廁。新鮮的空氣。吸了使人快樂康健。時常開窗。就可得新鮮的空氣。家裏有病人的時候。更加要緊。不要把窗閉着。但要常開新鮮的空氣。並提神的。是補的。是人人所少不了的東西。日光能夠殺微生蟲。各人的被褥。都當常曬。病人的更加要緊。(未蓋章)

□調攝泄痢

泄痢一症。種類殊多。究知其原。則有二種。一為外感。一為內傷。(一)外感者，脾胃感受外邪。致不運行。而患濡泄。(二)內傷者。約可分為二類。(甲)飲食過飽。致食積內滯。而病瀉積。(乙)痢者。身體素虧。肝木強盛。侮其中土。(脾)致消化力弱。而病泄痢。由是觀之。泄痢皆脾土不運也。故其調養之法。首先必須節食。其次對於食料。使加注意。需擇其最易消化者。如焦飯粥。麥粉漿等。不然。則雖治以藥。恐亦難奏效。敬以告讀者。(戊)

□林澤蒼高維祥合著□

攝影良友

趣重實用　無師自通　增廣

「袖珍攝影良友」及再版均經售罄。由著者林澤蒼高維祥修訂。擴充編幅。增加最新材料十萬餘言。多為各國攝影專書之精華。附成績美滿之藥方表式等。為著者多年之經驗。尤趨重實用。對於攝影問題。詳論無遺。無顧此失彼之弊。又為學者設身處地著想。現已出版。每本特價四元　平裝三元半

三版　業已發售

上海南京路二十號　中國攝影學會出版部

華商三和總公司啓事

本公司經營中外貿易進出口貨批發與另售計分下列各部

□門市部　為便利顧客特另闢一部零售各貨擬設分部於各中區地處(北區已設於上海大戲院隔壁)

□代辦郵購部　專以便利外埠顧客與華僑。信用卓著取用五厘。

□推廣部　有推銷各種貨物之能力。並代售貨品。不另收廣告費。彙寄售報

指南　適意貨

吾人購貨雖往返奔波。仍難得價廉滿意之貨物。本公司依十數年辦貨經驗。擬擴充營業代客精選各種日用百貨。抱「薄利多銷」宗旨。使顧客「適」用而滿「意」。逕到上商標取義。雖未全備。但已精備。幷將已辦貨物。先行銷售。

◎星期日本公司第一門市部休業一天

◎第二門市部星期日照常營業。晚間至九時止。

華商三和公司〜〜第一門市部南京路二十號電話一九四一九　第二門市部北四川路五〇五號上海大戲院隔壁

□運動及游泳之心得

(甲)「飯後一小時內。不能運動」：大都吾們學生，飯後即往操場上作劇烈運動，以為飯後運動，能助胃之消化。不知這種運動，能釀成盲腸炎，因為胃中消化物，由十二指腸，盤至結腸，並由結腸輾轉排泄。但於結腸之一邊，附生「盲腸，」長寸餘，作管狀形，而有底，所以消化物因跳躍，遂致漏入盲腸，(因該腸不能排洩，)消化物日漸腐敗，遂成「盲腸炎」之惡疾，欲治之非解剖不可，然解剖或修養不安，生命即付之東流，故深望青年們當於飯後一小時內，節制運動，以免不測之患。

(乙)「游泳後不能即用熱水浴」：時屆夏日，吾儕每喜作游泳之戲，然常感江河或游泳池中，水之不潔，故浴後再用熱水洗滌。洗後皮膚上雖覺清爽，不過驟冷驟熱，必致釀成瘧疾，或傷寒而後已，幸讀者誡之，

□保護牙齒

倘使你的牙齒一些也不加考究。任他黯黑。不堪。那末無論你的面部什麼美麗。不免總因此而減少你的美吧。因為牙齒也能顯出他的美麗。是在任何地方。不可不加研究的問題。你們要求一副潔白可愛的牙齒麼。當先要知道牙齒的保護法，在下將經驗所得。一一供獻諸君吧。

一，不要咀嚼一切硬的食物在牙齒中間。

二，牙扦同針一類的東西。不可任意的挑他。因易使得牙齒內部受傷。

三，每天早晨用柔輭的牙刷刷牙齒。

四，少吃一切糖菓或酸的食物。

□談談習字法

關于讀書的方法。果然是很重要的。在前一百五十八期本報上。已覺登載得明明白白了。至於寫字。也有一定的法則。一定的條理。倘若能循軌而行。那收效必事半功倍。現在將習字應有的條理。錄之以貢獻讀者諸君。

(一)選帖　講到字帖之多。實難勝數。至於字之好壞。亦有天壤之分。初學者。宜擇其筆劃端正。字形大方。像柳公權善骨格。顏魯公長筋肉。這是起初臨摹最好的範本。其他如趙松雪。蘇東坡。王羲之。黃自元。歐陽修。王右軍。黃山谷。董香光。汪退谷。翁松禪。翁叔平。翁覃溪。劉石庵。王夢樓。王虛舟。鄧石如。錢南園等。均古代名家。筆法各有其妙。學者宜多臨摹。古人所謂。『臨書易進。摹書易工。』這是習字的不二法門。

(二)擇筆　初學用筆。無須過佳。然太劣亦非所宜。筆須用純羊毫。若狼紫及羊紫兼毫。只可偶作小楷時用之。不宜用以作中楷大楷。而小楷能習用羊毫則工易進。蓋羊毫若能運用得法。則字必沉着渾厚矣。

(三)用墨　墨以質輕膠清為佳。無須上品。而近今普通之墨。實不堪用。其色帶靑。其質膠膩。由於摻入外國松煙所致。用之損硯。不可不知。作小楷之墨。宜稍佳者。大中楷則略次之。

(四)取紙　紙與書。其關係最密切。往往有用紙不得其法。而敗書興者。故學者不可不注意紙質紙性也。習字用紙。大中楷宜用六千書。或七都紙。有益而費省。即半寸之楷書。亦宜用之。如摺楷可用毛邊紙。若機器製造之油光紙等。光滑不易着力。非習字所宜用也。

(五)說硯　硯宜池寬質細。易於發墨。端石。歙石。陳泥。均無不可。或以長方而略大為適宜。若作大字。須用有蓋圓墨盆。因容量大。可以多貯墨汁也。

(六)總論　習字時。宜頭正。兩臂宜平。執筆宜直。然後落筆。但最好在每日黎明時學習。則奏效尤速。萬不可或斷或續。這是切宜注意的。(潘石雲)(丁)

常識顧問欄

□面部上的痣瘰

編輯先生；我現在問一個問題，敢請在下期答覆，就是『青年面部痣瘰醫治法』希詳細發表為要此請大安　定戶葉麟根上

編者按　所云之痣瘰。未知分別而言。抑相連而言耶。若單云痣。瘰。則痣之除法。請依以前本報所刊載之法。若面部上紅色之小瘰。則可用本報前曾介紹之醫士張贊聲君所製之「面疱必除粉」。此粉係由本館代售。每瓶僅洋五角」

□警告拍照朋友

攝影之後。虽露光正確。若冲晒不佳。則前功俱廢。本部對於冲晒放大。研究有素。認眞謹慎。精美滿意。取價特廉。二寸每張小洋四分。三寸五分。四寸七分。放大五寸僅二角五分。念四寸僅二元且冲晒照片。概用最上等之Velox紙。故成績特別優美。永不發黃。攝影同志一試。方知不謬

上海南京路二十號

中國攝影學會附設冲晒部